



GUÍA DE NUTRICIÓN

GRASAS

¿Por qué elegir grasas saludables?

La mayoría de los estadounidenses come demasiada grasa y del tipo incorrecto. Esto le hace correr el riesgo de desarrollar muchas enfermedades. Una dieta que tenga las cantidades y los tipos correctos de grasa puede:

- ✓ reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- ✓ ayudarlo(a) a sentirse mejor.
- ✓ reducir el riesgo de ataque cerebral.
- ✓ bajar la presión arterial alta.
- ✓ reducir el nivel alto de colesterol en la sangre.
- ✓ ser un buen ejemplo para familiares y amigos.
- ✓ reducir el riesgo de diabetes.
- ✓ reducir el riesgo de cáncer de colon.
- ✓ reducir el riesgo de problemas en los huesos y las articulaciones.

¿Cuánta grasa y de qué tipo se recomienda?

Elija alimentos con mayor contenido de grasas monoinsaturadas (aguacates, la mayoría de los frutos secos y aceite de oliva) y poliinsaturadas (pescado, frutos secos y aceites vegetales), y limite los que tengan grasas saturadas y trans (carne roja, productos lácteos con alto contenido graso y alimentos procesados como galletas, papas fritas en paquete, galletitas dulces y productos horneados).

Cómo comprar

Antes de ir a la tienda, haga una lista de alimentos para comprar.

Coma antes de ir a comprar. Si no tiene hambre, comprará menos alimentos.

Trate de comprar los alimentos tal como están en la naturaleza—o lo más parecido que sea posible. Ponga estos artículos en su lista de compra:

- ✓ Carne de res, cerdo o pollo, magra o extra-magra
- ✓ Pescado y mariscos
- ✓ Leche al 1% o descremada (“skim”)
- ✓ Yogur de bajo contenido graso o descremado
- ✓ Mayonesa de bajo contenido graso

- ✓ Abundantes frutas y verduras
- ✓ Frutos secos, frijoles, arvejas y lentejas

***Coma grasa de origen vegetal,
no animal.***

Cómo preparar comidas magras

Para cocinar con grasas saludables:

- ✓ Al vapor, a la parrilla, saltear, a la plancha, estofar, hornear, asar, hervir, a fuego lento.
- ✓ Use sartenes no adherentes y aceite en aerosol.
- ✓ Use aceites saludables en sus recetas, como los de oliva y canola y no use grasa animal, mantequilla o margarina.

Reduzca la grasa de las carnes:

- ✓ Recorte la grasa de los bordes de la carne.
- ✓ Quítele la piel al pollo.
- ✓ Retire la grasa de sopas y estofados. Esto es fácil de hacer si primero refrigera la sopa.

Añada sabor a las comidas con:

- ✓ Hierbas y condimentos
- ✓ Vinagres saborizados
- ✓ Jugo de tomate, jugo de limón, jugo de fruta, caldo, vino
- ✓ Pequeñas cantidades de queso rallado
- ✓ Condimentos tradicionales latinoamericanos

Comidas magras

Para el desayuno:

- ✓ Tostadas de trigo integral, café con leche hecho con leche descremada, frutas
- ✓ Huevos duros o pasados por agua, tostada de trigo integral, fruta
- ✓ Tortillas de maíz y frijoles, hechos con muy poco aceite
- ✓ Desayunos latinoamericanos tradicionales, como mangú hecho con muy poco aceite y con queso de bajo contenido graso esparcido

Ideas para el almuerzo y la cena:

- ✓ Sopas tradicionales saludables, como sancocho, encebollado o ajíaco hechas con muy poco aceite
- ✓ Una ensalada grande y medio sándwich de pan de trigo integral y carne magra o pollo sin la piel
- ✓ Arroz y frijoles y una ensalada
- ✓ Un almuerzo tradicional con una porción pequeña de carne magra o pollo a la parrilla o de pescado al horno o estofado, arroz, frijoles y verduras